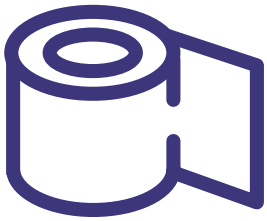
April 2020



EJERCICIOS SENCILLOS PARA TRABAJAR LA ANSIEDAD Y LA ANGUSTÍA.

UNA RECOPILACIÓN PARA ANDAR POR CASA

Esta recopilación ha sido realizada por Raúl Rodríguez, puede ser difundida, compartida y usada.

RAÚL RODRÍGUEZ
TRABAJO DE PROCESOS

EJERCICIO DE TRABAJO DE PROCESOS PARA TRABAJAR CON LA ANSIEDAD.

Un ejercicio básico para poder bajar la ansiedad y poder ayudar a la persona a estar más presente y menos disociada en este estado alterado, es el ejercicio de **UN LUGAR EN EL MUNDO**, voy a detallar los pasos del mismo (en mi versión):

- **Conectate con tu respiración**, nota como el aire entra por tu nariz y sale por tu boca despacio, repite esto varias veces. Conectate con tu posición corporal , intenta no cruzar los pies, nota el peso de de tu cuerpo.

- **Piensa en un lugar en el mundo donde te sientas segura,** donde te sientes en casa. Puede ser que haya más de uno, elige el primero que te venga, puede ser un lugar en la naturaleza, puede ser un espacio de tu infancia, un lugar conocido recientemente, etc.

- Cuando tengas este lugar, observa con atención cómo estás en ese lugar, cómo está tu cuerpo, cómo es el lugar, **cómo es su atmósfera**, ves a ese lugar y siéntelo dentro de ti, siéntelo profundamente.

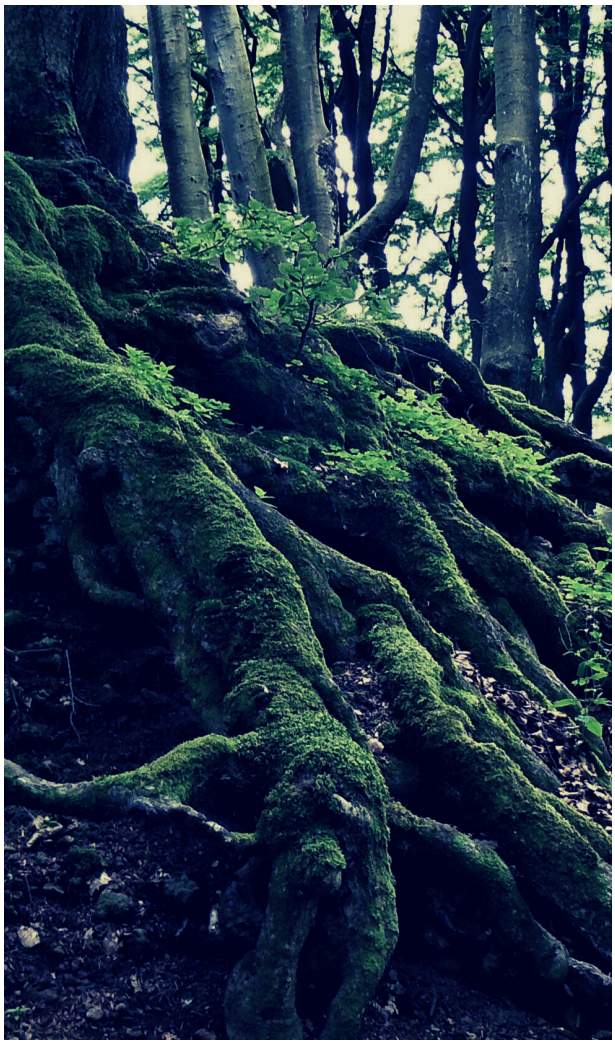
- Quizá al estar en ese lugar te surge una movimiento, o un sonido, o una sensación, **sigue esa sensación,** hazla más grande: si es un sonido hazlo la más grande, si es un movimiento síguelo, déjate llevar por él.

- Ahora poco a poco **vuelve de este lugar, y con esta sensación, toma unas notas**, haz un trazo rápido, un dibujo, escribe una poesía, graba un audio, repite el movimiento más lento, ancla en tu cuerpo desde el sentido que quieras la experiencia.

GROUNDING

Es el nombre que tiene una serie de técnicas que tratan de **enraizarte, sentir la tierra.** Si tienes un jardín interior, o una terraza con alguna maceta grande, puedes andar sobre esta superficie o hundir los pies descalzos, conectándote con la tierra, con esa sensación cuando pisamos la tierra descalzos. También puedes tener algunos objetos que te recuerden a la naturaleza, conchas, piedras, ramas, hojas, y poder sentirlos.

Aquí hay algunos ejemplos y ejercicios posteados por Gisela Pi, extraídos de la web lo buenosibreve: https://www.lobuenosibreve.com/como-parar-ataque-ansiedad/



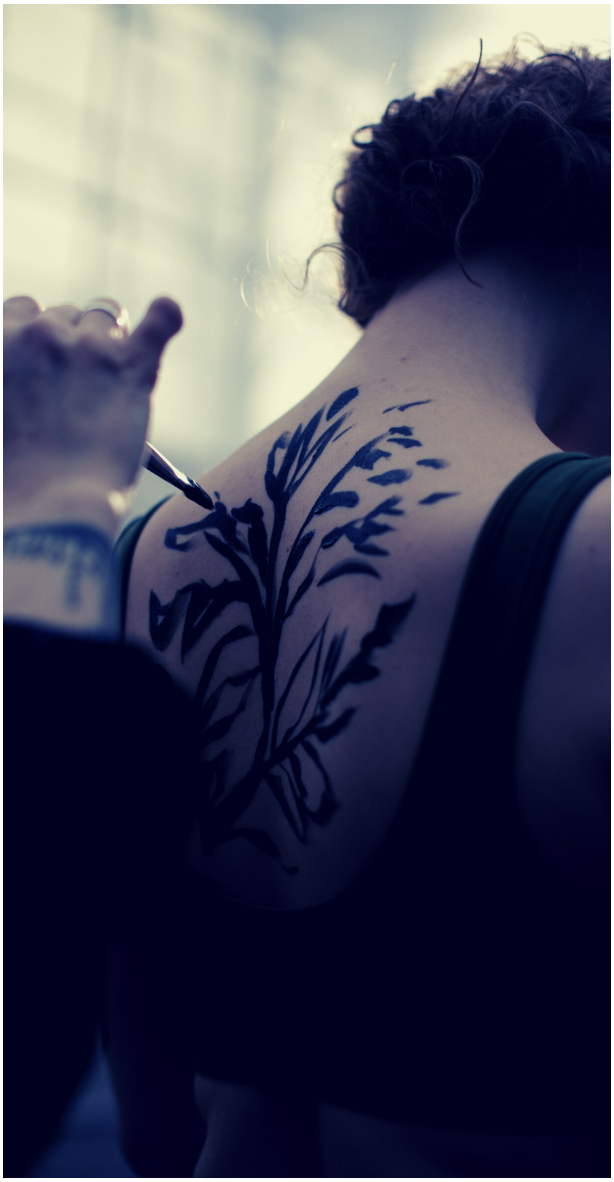
Calmar la ansiedad a través de la mente

Cuando ya se ha detonado una crisis de ansiedad, estas son algunas de las estrategias a aplicar:

- **Aceptar la reacción corporal**. Los que aceptan los distintos síntomas como meras respuesta fisiológicas notan una disminución la sensación de amenaza. Si lo interpretas como peligro se detona o se mantiene la crisis. Cuando te atreves a surfearlo (que no a bucearlo) se suele interrumpir el proceso. Enfrentarlo en lugar de huir ya es un acto de valentía (aunque se haga a la vez que se siente miedo) que trunca el proceso.
- **Atención.** Cambiar el foco atencional con grounding, técnica para poner los pies en la tierra). Pensar en 5 cosas que puedas ver, 4 que puedas tocar, 3 que puedas oír, 2 que puedas oler y una que puedas degustar. Repetir si hace falta.
- **Ocupar el bucle fonológico**. Repetirse una misma palabra de forma constante y repetida que impida el diálogo interno (lo que te dices a ti mismo).
- **Decir palabrotas** (aunque no sea en voz alta) alivia el dolor físico hasta en un 50%. La palabrota repetida como mantra de forma rápida y continuada puede potenciar su efecto.
- **Mandar el ataque a la mierda**, como si fuera una persona. Hartarse de un ataque y decirle hasta aquí hemos llegado. El estado de ira o determinación le funciona bastante bien a algunas personas.

Calmar la ansiedad a través del cuerpo

- Formas de calmar tu ataque de pánico cuando ni siquiera puedes pensar:
    - **Combatir la hiperventilación.** La forma más eficaz y que requiere de menos recursos cognitivos es manejar la ansiedad a través de la respiración. Son nuestra propuesta preferida porque te permiten seguir preocupándote a la vez que solucionas el problema. Te proponemos tres formas distintas de hacerlo:
    - **Respirar en una bolsa de papel** (o dentro de tus manos). Respirando aire con menos concentración de oxígeno ayuda a bajar la hiperventilación y el ritmo cardíaco.
    - **Exhalar el doble de tiempo** que en la inhalación durante 5 minutos.
- **Mascar chicle.** Mascar chicle alivia el estrés y los pensamientos desagradables. La mente entiende el mascar chicle como comer. Y los animales no comen si están en peligro. Se interpreta el mascar chicle como una forma de entender que no hay problema.
- **Tumbarse boca arriba sin moverse ojos cerrados.** Con brazos y piernas están totalmente relajados es muy difícil que se pueda mantener un estado de ansiedad.



- **Los olores o sabores que generan calma** son una fácil forma de conectar con tus recuerdos emocionales de estar bien sin necesidad de pensar en ellos. Si es como se calman los bebés cuando están inquietos por algo será.
- **Las posturas boca abajo** con cabeza colgando durante un par de minutos (como en la foto) disminuyen la cantidad de pensamientos y relajan el diafragma. Se pueden practicar tanto de pie como sentados.

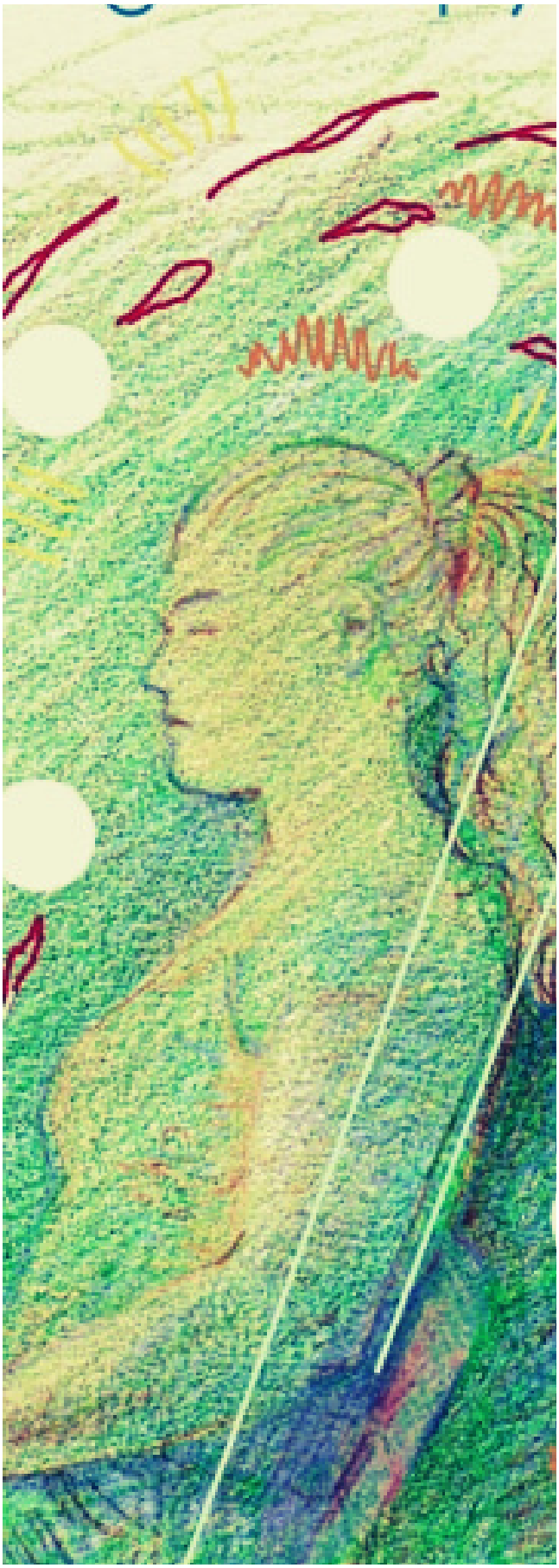


ilustración de Heidi Hanson

Somatic Experience. Peter Levine

El doctor Peter Levine es experto en trabajo con el trauma y con personas que sufren extres post-traumático.

Puedes ver algunas entrevistas suyas en youtube, El doctor Levine creó la Somatic Experience, para trabajar con estos temas, puede ser utilizado también en situaciones de gran estrés, ansiedad y estados alterados dónde nos sentimos disociados.

Trabaja desde un enfoque de consciencia corporal , consciencia de nuestro "" (cuerpo) en estos estados, con ejercicios corporales muy sencillos.

Tiene un libro muy famoso sobre trauma que está traducido al castellano "trauma y memoria"

A continuación unos ejercicios que están extráidos de la página web de Somaticbarcelona., que es a su vez, una traducción del libro de Heidi Hanson sobre ejercicios e ilustraciones de algunos ejercicios

https://www.somaticbarcelona.com/ejercicios-para-curar-el-trauma-de-peter-levine-ilustrados-por-heidi-hanson-parte-1/

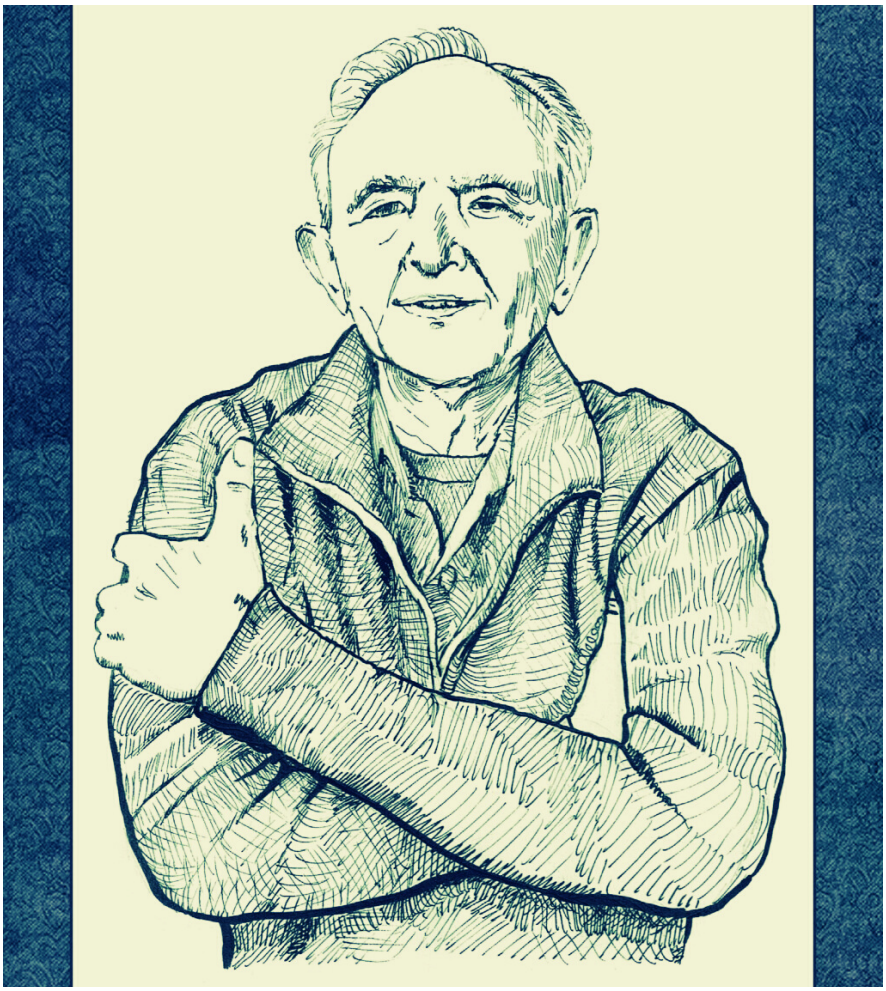


ilustración de Heidi Hanson

Ejercicio: Auto Sostenerse (Auto holding)

Objetivo: Sentir el cuerpo como contenedor.

Instrucciones:

Coloque una mano debajo del otro brazo y luego coloque la otra mano sobre la parte superior del otro brazo, estás dándote a ti mismo un abrazo.

Prestar atención a tu cuerpo.

Déjate asentar en la posición, permítete sentirse apoyado por ella. Permítete sentirte contenido.

Mira a ver si algo cambia en tus sensaciones corporales, respiración, y cómo te sientes en el espacio. A ver si te puedes sentar así un rato y dejarte cambiar tu percepción de tí mismo y del mundo antes de salir de la posición.

ilustración de Heidi Hanson

Ejercicio: Self-Soothing.

Objetivo: el objetivo de este ejercicio es calmar el sistema nervioso, devolver el Yo al cuerpo, desarrollar mayor conciencia del cuerpo y entrenar al propio sistema nervioso para recordar lo que es normal. Como con el ejercicio anterior, el objetivo de éste es también sentir el cuerpo como contenedor y obtener un sentido de tener límites. También, podemos utilizar estos ejercicios para desarrollar la autorregulación; podemos empezar por sentirnos capacitados y empoderados para cambiar la fisiología y los estados emocionales que tenemos.

Instrucciones:

Paso 1

Deja los ojos abiertos o cerrados, lo que se sienta más cómodo para ti.

Puedes acostarte o sentarte.

Consigue una posición cómoda.

Coloca una mano en la frente. Si estás estirado puedes colocar 3 almohadas a un lado para que puedas relajar tu brazo en la almohada mientras tienes tu mano en la frente.

Coloca la otra mano en tu corazón.

Prestar atención a lo que está sucediendo dentro de su cuerpo, suavemente lleva tu atención entre las dos manos, el área dentro de ti mismo entre tu cabeza y corazón.

Permanece así hasta que sientas un cambio.

Puede que tengas que esperar mucho tiempo, así que sé paciente.

Peter Levine nos instruye: «sólo sentir lo que sucede entre las manos y el cuerpo. Algunas veces sentirán un flujo de energía o un cambio de temperatura o una sensación... Solo les pido mantener tus manos allí, podría ser unos momentos o 5 o 10 minutos, hasta que se siente algún tipo de cambio».

ilustración de Heidi Hanson

Paso 2

Como en el paso 1.

Prestar atención dentro de tu cuerpo, a cualquier sentimiento o sensación entre las manos. Espera hasta que haya un cambio.

Peter Levine:

"Entonces mueve la mano de la frente y colócala en la barriga. Y otra vez esperar hasta que haya algún cambio, hasta que haya un flujo y a veces las personas, si son incapaces de dormir o tienen miedos, tienen pesadillas. Si hacen este simple ejercicio se quedarán dormidos mucho más fácilmente"

Observaciones del ejercicio:

Cuando empecé a hacer este ejercicio, la mayoría de las veces el primer cambio se produjo mientras ocurría una respiración profunda espontánea después mi respiración cambiaba a un ritmo más profundo, más lento y mis músculos se relajaban. Ahora que he estado haciendo el ejercicio durante unos meses, el cambio es más sutil y gradual como si entrara en el espacio del cuerpo de una manera más profunda.

Todavía a veces tardo mucho tiempo para sentir un cambio. Me parece que depende de cuánto caos haya en mi sistema nervioso. Si el caos es muy alto, tarda más tiempo.

En sólo una ocasión el ejercicio no funcionó porque mi sistema estaba en demasiada agitación a la calma.

Teorías acerca de por qué funcionan esta clase de ejercicios:

- El sistema nervioso humano responde al tacto. Esta práctica de sanación ha sido utilizada por la humanidad desde la antigüedad. Esto podría tener que ver con corrientes eléctricas, o el hecho de que seamos calmados y sostenidos en formas específicas como bebés.

- Este es uno de los muchos ejercicios que obliga a centrarse en el cuerpo, este cambio de atención y conciencia es terapéutico.

- Esto nos entrena a ser considerados con nosotros mismos en vez de ser duros. Esto ayuda a construir este tipo de relación con nosotros mismos, aprendiendo a ser gentiles, cuidadosos, amables y nutridores.

ilustración de Heidi Hanson

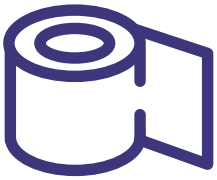
Ejercicios adicionales de autosostenerse:

Ejercicio para calmar el miedo. Coloque una mano en la parte posterior del cuello justo en la base del cráneo, coloque la otra sobre el plexo solar (justo debajo de la caja torácica)

Inclusión de la parte baja del cuerpo. Esto es para los más flexible: ponte de lado y coloca una mano en tu corazón y la otro en la base de la espina dorsal.

Contenedor mental / ejercicio de calma Mental. Coloca las manos a cada lado de tu cabeza, como si sostuvieses y calmases cada hemisferio del cerebro. Luego coloque una mano en la frente y una mano en la parte posterior de la cabeza. Sentir cómo tus manos crean un contenedor para tus pensamientos.

Ejercicio de palmadas. En el mismo video, Peter Levine también introduce el ejercicio de palmada. Palmeate a ti mismo, para señalar donde están tus bordes. Siente la sensación de tener límites, el lugar donde terminas y el resto del mundo comienza.



#YOMEQUEDOENCASA

RAÚL RODRÍGUEZ
TRABAJO DE PROCESOS

www.raulrodriguezprocesos.es

Facilitación y
Acompañamiento
personal
grupal
comunitario